



## COVID-19

# Tilmaamaha Kiroolayaasha Muddada Kooban

### MEELAHA KIRADA AH

- Ha u diyaariyaan nadiifiyaha gacmaha iyo/ama saabuun iyo biyo martida markay soo galayaan iyo inta ay meesha joogaan.
- Ha siiyan waxyaalaha nadiifinta iyo /ama jeermis-dilidda martida si ay u isticmaalaan, iyagoo tilmaamaha raacaya.
- Adigoo raacaya Tilmaamaha CDC, sug 24 saacadood kahor inta aadan guriga galin si aad u nadiifiso. Haddii 24 saacadood ayna macquul ahayn, sug ilaa iyo intii suurtogal ah.
- Meesha ka saar waxlaha jilicsan ee ay adag tahay in si joogto ah loo nadiifyo haddii ay suurtogal tahay (sida, busta-yaraasha dusha laga huwado, barkimooyinka nashqadaysan, ama waxlaha kale ee jilicsan).

*Mulkiilayaasha ayaa ka masuul ah hubinta in guriga si habboon looga nadiifiyo jeermiskana oo looga dilo martida kala dambaysa dhixdooda. Tixgali waxa soo socda:*

- Samee liiska hubinta nadiifin dhammaystiran ee guri kasta si aad u caawiso hubinta dhammaystirka ugana haysato diiwaano.

### MULKIILAYAASHA/MAAREEYAYAASHA

- Joogtee ugu yaraan 6 fuudh oo kala fogaansho ah, oo xiro dabookla wajiga inta aad macaamilka la waddo martida, shaqaalaha, bulshada deegaanka (sida, hubinta imaanshaha/bixista).
- Tixgali yaraynta macaamiladan adigoo fulinaya habraacyada diiwaangalinta imaanshaha bilaa taabashada ah.
- Ka dheeraw muddaynta isdabajoogga ah (U samee ugu yaraan 24 saacadood inay u dhaxayo martida) si aad u hubiso inaad hesho wakhti nadiifin iyo jeermis dilid oo sax ah.
- Deji siyaasado deeqsinimo iyo dabacsanaan ka muuqato oo baajineed si haddii martidu isku arkaan astaamo ay u baajin karaan.
- Hubi in martidu ayna joogin marka la wado dayactirka ama nadiifinta.
- Si joogto ah u hubi xogta iyo tilmaamaha degmooyinka iyo bulshooyinka ay guryahaagu ku yaalaan. Oggolow wixii tilmaamo deegaan ee xanibaya ama mamnuucaya socdaalka gobolka ka baxsan ama martida bulshada ka baxsan, si dhakhso ah u habee u sii qabashada

### MARTIDA

- Martida waxa lagu dhiirgalinaya inay iska bixiyaan kabaha markii ay galayaan guriga.
- Martidu waa inay si joogto ah ugu dhqaan gacmaha saabuun iyo biyo oo/ama isticmaalaan nadiifiyaha gacmaha.
- Martidu waa inay xirtaan daboolada wajiga ee marada ah goobaha dadwaynaha Colorado oo dhan. Waxa dhici karta inay shardi tahay bulshooyinka qaar.
- Martidu waa inay joogteeyaa ka fogaansho ah ugu yaraan 6 fuudh dadka aan iyaga ka tirsanayn/qoyskooda ahayn inta ay Colorado joogaan.
- Martidu waa inay baajiyaan joogitaankooda haddii ay bukoodaan ama ay u dhawaadeen qof qaba astaamaha COVID-19 14-ka maalmood ee ka horreeya joogitaankooda.

- Haddii martida lafteeedu guriga nadiifiso, samee jeermis ka dilid dheeraad ah iyaga kadib.
  - Raac, ama haddii Aad qandaraas ku bixisay adeegga nadiifinta hubi inay raacayaan, [tilmaamaha fayodhawrka CDC](#).
  - Xiro/sii qalabka ilaalinta qofka oo habboon dadka nadiifinta ka shaqaynaya.
  - Kahortag baahista wasakhaynta adigoo ku isticmaalaya qalab gaar ah meelo gaar ah (qolka hurdada, xamaamka, kijada).
  - Hawada u fur guriga inta la wado iyo kadib nadiifinta.
  - Dhammaan maryaha, bustayaasha, afmarisyada marada ah, iyo shayada kale ee dunta ah waa in la dhaqo martida u kala dambaysa dhexdooda.
- adigoo taas ka duulaya.
  - Si cad u gaarsii martida wixii kusaabsan nadiifinta iyo tallaaboyinka jeermis ka dilidda.
  - U sheeg martida inay caadi tahay Colorado xirashada afsaabada marada ah goobaha dadwaynaha -- tiygali inaad siiso martida afsaabo nadiif ah.
  - Ka qor macluumaadka xiriirkha martida oo dhan oo isku diyaari inaad ka caawiso maamulka caafimaadka dadwaynaha deegaanka dadaalka raadraaca hadii dad ay dhacdo inay isasoo gaadhaan cid qabta.